

Liceo Scientifico “Amedeo di Savoia” Pistoia

Programma svolto classe 4C

Anno Scolastico 2018/2019

Docente: Prof.ssa Lottini Isabella

Parte pratica

Attività ed esercizi a carico naturale su terreno vario, corsa lenta e a ritmo variato- esercizi di opposizione e resistenza a coppie o piccoli gruppi- esercizi con piccoli e grandi attrezzi- esercizi di rilassamento muscolare, esercizi respiratori, esercizi di stretching- attività ed esercizi di equilibrio in situazioni complesse e di volo -attività ed esercizi eseguiti in situazioni spazio-temporali variate- esercizi con il pallone: fondamentali individuali e di squadra di pallavolo, pallamano, calcio a 5.-tecniche tattiche e organizzazione di gioco di pallavolo, pallamano, calcio a 5, pallacanestro, atletica leggera, tennis tavolo, badminton, tennis .

Parte teorica

- Il sistema scheletrico: la funzione dello scheletro e la morfologia delle ossa- lo scheletro assile e lo scheletro appendicolare
- I paramorfismi: I difetti posturali- I vizi del portamento- I dimorfismi della colonna vertebrale e degli arti inferiori
- Il sistema muscolare: la funzione del sistema muscolare – tipi di muscolo- proprietà del muscolo- i tipi di fibre muscolari
- L'energetica muscolare: il meccanismo di produzione energetica- il ciclo dell'energia- l'ATP- Le vie di produzione dell'ATP: il meccanismo aerobico- anaerobico lattacido - anaerobico lattacido - l'acido lattico

Letto in dataagli studenti, che concordano

Pistoia 10/06/19

La docente

Lottini Isabella